

Nombre

Fecha

# Transforma tu meta en T. A. C. O.



¿Cuál es tu meta?

Para transformar tu meta en T.A.C.O. debes asegurarte que sea:

**T**RASCENDENTAL

Debe alinearse con valores y ambiciones personales

**A**PLICABLE

Se deben describir pasos concretos para lograrla

**C**ONTINUA

Debe diseñarse mejorar continuamente, y no para un final estático.

**O**BSERVABLE

El progreso debe ser medible, para ajustar en caso necesario.

Responde las siguientes preguntas:

Enlista 3 valores personales

¿Cómo se alinea tu meta con estos valores?

Enlista 3 pasos concretos

¿Cómo puedes asegurarte de que el progreso se sostenga en el tiempo?

¿Cómo medirás tu progreso?

¿Cómo sabrás cuándo es necesario hacer ajustes?

Nombre

Fecha

# Transforma tu meta en T. A. C. O.



¿Cuál es tu meta?

Para transformar tu meta en taco, debes asegurarte que sea:

**T**RASCENDENTAL

Debe alinearse con  
valores y ambiciones  
personales

**A**PLICABLE

Se deben describir  
pasos concretos  
para lograrla

**C**ONTINUA

Debe diseñarse mejorar  
continuamente, y no  
para un final estático.

**O**BSERVABLE

El progreso debe ser  
medible, para ajustar en  
caso necesario.

Responde las siguientes preguntas:

Enlista 3 valores personales

¿Cómo se alinea tu meta  
con estos valores?

Enlista 3 pasos concretos

¿Cómo puedes asegurarte  
de que el progreso se  
sostenga en el tiempo?

¿Cómo medirás tu  
progreso?

¿Cómo sabras cuándo es  
necesario hacer ajustes?

## Hoja de respuestas

# Transforma tu meta en T. A. C. O.



¿Cuál es tu meta?

Comer más frutas y verduras

Para transformar tu meta en taco, debes asegurarte que sea:

**T**RASCENDENTAL

Debe alinearse con valores y ambiciones personales

**A**PLICABLE

Se deben describir pasos concretos para lograrla

**C**ONTINUA

Debe diseñarse mejorar continuamente, y no para un final estático.

**O**BSERVABLE

El progreso debe ser medible, para ajustar en caso necesario.

Responde las siguientes preguntas:

Enlista 3 valores personales

Salud

Perseverancia

Responsabilidad

¿Cómo se alinea tu meta con estos valores?

Comer más frutas y verduras mejora mi salud y bienestar, y cuida el medio ambiente.

Enlista 3 pasos concretos

Incluir al menos 1 fruta o verdura en cada comida

Comprar frutas y verduras de temporada

Comer frutas en mis colaciones

¿Cómo puedes asegurarte de que el progreso se sostenga en el tiempo?

Plan: Planificar las comidas semanalmente para asegurar la inclusión de frutas y verduras, y ajustar gradualmente las porciones.

Herramientas necesarias: Acceso a una variedad de frutas y verduras frescas, recetas saludables, contenedores para snacks.

¿Cómo medirás tu progreso?

Llevar un registro diario de las frutas y verduras consumidas.

¿Cómo sabras cuándo es necesario hacer ajustes?

Si no logro la meta de frutas y verduras, necesito buscar otras formas de agregarlas.